

夏号



編集 世田谷健康マイスターズ
代表 鈴木勝久
発行日 2022.8.1

おたより

僕、メダカカエルじゃないよ



メダカの学校



メダカの皆さん～おげんきですか？

コロナがまた暴れはじめました。そのうえ、日照り続きの暑い暑い毎日…。でも弱音は、はいてられません…。

暑いコンクリートの割れ目に落ちた種が芽を吹き、大空に向かって葉を広げています。野菜も路地で、キュウリ・ナス・インゲン・ピーマン…美味しい!! 皆それぞれの命を生きています。

私たちが負けずに頑張って、元気に今日も楽しみましょう!

メダカの活動報告

情報交換、イベント企画&練習
工作や体操も楽しんでます



紙コプターをつくって飛ばしました

ぬり絵カレンダー作成

健康マイスターズ代表 鈴木勝久

メダカのお知らせ

9月19日(月曜日 祝日) 16時～16時15分

ひだまり友遊会館イベント 敬老演芸会 に出演します。

見に来てねー!
一緒に参加してねー!

メダカの一言メッセージ

団塊世代

なごやかに
のんびりと
中川

メダカの長女

笑顔でいたい!
笑顔にもなりたい!
いばし

メダカの新入生

明るく
ほほやかに
さした

実はイラストレーター

元気
楽しく!
飛木

シニアボランティア
挑戦中

元気が
一番!
石井

メダカの学校 校長

集めて!
にぎやかに
梅田

編集係&体操係

一緒に
動きましょー
申村



青木です(^^)/
夏休み中。
裏面
おたよりで
参加してます

メダカのおすすめ

蒸し暑くて不快な毎日ですが、そこで益々美味しく感じるのがビールです。鮮度が命なので新しいほど美味しいのですが、振動すると味が落ちてしまいます。そこでお勧めしたいのが、ビール工場で出来立てのビールを試飲することです。工場は都内、神奈川、千葉、茨城にあって無料でごちそうしてくれる工場もあります。うっとおしい毎日、ビール工場は、ストレスを吹き飛ばしたい皆さんや、単にビール好きの皆さんの味方です。

*注1: 私はビール会社の回し者ではありませんので悪しからず。

*注2: 場所を知りたい方は健康マイスターズにお尋ねください。 中川



メダカの今思うこと

80余年、大病もせず、生きてきました。ピンチもありましたが今では楽しい思い出となり、子供たちに見守ってもらいながらも自由に一人暮らし。友人たちとも楽しい付き合いができています。この生活を失いたくないなと思っています。身近に認知症の方が3人いたせいか、息子に「認知症だけは勘弁」と言われます。私は認知症にならないよう朝になれば今日も元気に過ごそうと思ひ、友達との交流も深めようと思うこの頃です。 石原

メダカの入学

初めまして。今度「メダカの学校」に入学(健康マイスターズに入会)しました岸田です。長い間世田谷区保健センターに勤めていました。退職してから歩くことはしていましたが、筋力の衰えが甚だしく感じられ、こちらでお世話になる事にしました。ここではいろんなことを楽しむ達人が集まっているので、とてもワクワクしています。皆さんもどうぞご参加くださいね。

岸田



メダカの耳よりな話

私は10年以上前から補聴器を使用しておりますが、最近片方を紛失してしまいました。そこで、補聴器相談医を受診し、「補聴器適合に関する診療情報提供書」をいただき、販売店で補聴器を購入しました。確定申告の際に補聴器購入の「領収書」と「診療情報提供書」があれば、医療費控除の申請が出来ることわかりほっとしております。 青木

ご意見・問い合わせ

☎ 03-3422-5606 鈴木勝久

🏠 〒154-0023

世田谷区若林4-37-8

ひだまり友遊会館内 **メダカの学校**宛

メダカの頑張り

みなさん如何お過ごしですか？私は週2回デイサービスのリハビリに参加する以外は食品調達に出かけるだけで、あとは家でパソコンやテレビを見てのんびり過ごしていることが多いけど、でも、頑張っていることもあるのよ。まずは毎日の掃除。「毎日ちゃんと掃除をしていれば良いリハビリになる。」と、ディの理学療法士の方に言われたからよ。それからもう一つ頑張っていることは、食事づくり。「食事をちゃんと作っているうちはボケない」と本で読んだことがある。食事作りは大好きだし、これからもずっと頑張ろうと思っているの。でもね、自分で1日3回すべて手作りというのは意外と大変よ。だから、ときにはお弁当やお惣菜を利用することもあるわ。「買って来たパックのまま食べると後始末も簡単だしね。」という人もいるけど、パックをそのまま食卓に置くのはダメ。必ず、おかずにお似合いの食器に並びかえるわ。そのほうがおいしく食べられるわよ！ このひと手間はこれからも忘れないわ。 岩橋

